

ESTILS

CONNECTATS

Menys sols, més a prop

La xarxa potencia les relacions socials i alleuja el patiment de la timidesa i l'aïllament

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

“**A**quí us envio una foto amb ninots, podeu fer la comanda”. La Maria López, de 90 anys, demana així per correu electrònic a alguns dels seus néts que li encarreguin amigurumis, uns ninots inspirats en una antiga tradició japonesa que es fan amb llana i punt de ganxet i que ara s'han posat de moda. La Maria, veïna de Sant Quirze, té 5 fills, 16 néts i 30 besnéts. I es comunica amb molts d'ells per e-mail. Els escriu amb freqüència des de l'iPad que la família li va regalar a principis d'any, quan en va fer 90, i gràcies al qual, navegant per la xarxa, ha tret el patró dels amigurumis.

“Hi ha qui contesta i hi ha qui no contesta mai”, es queixa la Maria, perquè no tots els familiars li responen amb la rapidesa que li agradaria. La filla petita assegura que passa molt de temps amb la tauleta, que li va molt bé perquè no hi sent del tot i parlar amb la família per telèfon li resulta incòmode. El correu li permet comunicar-se millor i estar més connectada amb els seus.

Potenciar les relacions socials

“Internet és un potenciador de les relacions socials en tots els sentits”, assegura Dolors Reig, psicòloga social. Reig considera que gràcies a la xarxa podem parlar d'una “societat augmentada”, perquè internet anul·la els límits del món físic i incrementa les possibilitats de relacionar-nos. Això, puntualitza Reig, sempre sense substituir les relacions del món real, perquè si no començaria la “patologia”.

La Maria utilitza la xarxa clarament com a complement. Quan és l'aniversari d'algun familiar, el fe-



licita per correu amb una fotografia; quan troba per casa alguna foto seva de jove, l'envia als néts perquè riuin una estona i quan un dels besnéts marxa de viatge, li busca informació del seu destí. Per connectar-se amb una néta que vivia a França, la Maria utilitzava l'Skype. I sovint fa servir el FaceTime, una aplicació d'Apple per a videotrucades, per parlar amb la seva filla gran, de 72 anys. A més de la família més propera, també s'escriu amb les amigues del curs de jardineria i amb alguna cunyada que viu sola: “Els fa il·lusió rebre correus”, assegura.

Per a Reig, les relacions socials a través d'internet prenen molta importància en el cas de persones soles. Amb la xarxa, segons la psicòloga social, millora la “sociabilitat ambiental”, és a dir, el fet de “no estar



Companyia
El 80% de la gent gran que utilitza les xarxes socials se sent menys sola



connectat directament a persones però sí tenir en l'ambient algun element de connexió”, algun element, com internet, “que et fa sentir part del grup”. Un estudi de la Universitat de Sydney ho ha comprovat. El programa Connecting Older Adults va oferir formació en xarxes socials a un grup de gent gran i van concloure que entre el 80% dels participants que continuaven utilitzant aquestes eines sis mesos després s'havien reduït significativament els sentiments de soledat.

Els que marxen fora de Catalunya per estudiar o treballar també troben en el fil de la xarxa una manera de mantenir el cordó umbilical. “El telèfon, en el fons, és molt remot”, assegura Héctor Martínez, un català de 31 anys que ara viu a Copenhaguen, on ha acabat el seu doc-

torat en lingüística computacional. L'Héctor ha viscut a l'estranger durant tres etapes de la seva vida: primer als Estats Units, més tard a Alemanya i ara a Dinamarca. Quan era a l'altra banda de l'Atlàntic, parlava amb la seva mare per telèfon i ara ho fa per l'Skype. Assegura que la seva mare valora molt aquest “component visual”, agraeix saber si té o no té “bon aspecte”. Ell mateix li va donar instruccions des de Dinamarca per telèfon per col·locar-se aquesta eina al seu ordinador: “Després de 45 minuts, quan va aconseguir instal·lar-se l'Skype, li va fer molta il·lusió”.

La xarxa reconforta els que es queden i els que marxen. Segons Dolors Reig, permet “alleujar la primera soledat de quan algú surt fora, no coneix gaire gent, no té gaires relacions socials al lloc on és i, segurament, es recolza més en les relacions que té aquí”. Les estades de l'Héctor a l'estranger han estat marcades per l'evolució de la tecnologia. El 2000 va marxar als Estats Units un any i contactava amb la seva família per telèfon, una vegada cada



02

01. Un accés senzill al correu, com el de les tauletes, ajuda molt la gent gran, com la Maria. ARA
02. Tot i les lògiques dificultats d'adaptació, la telefonia mòbil permet tenir a prop una eina de connexió ràpida. FRANCESC MELCION

Per quins motius ens connectem a la xarxa?

Busquem informació, realitzem compres i ens mantenim al dia de l'actualitat, però a internet, sobretot, volem trobar els altres. Segons dades del Baròmetre de la Comunicació i la Cultura del juliol del 2013, els principals usos de la xarxa són el correu electrònic –amb un 49,6%–, la missatgeria instantània –en un 36,6%– i les xarxes socials –amb un 35,4%–. A més, l'informe *La sociedad de la información en España 2012* estableix que la penetració de les xarxes socials creix fins a arribar al 63,7% dels internautes. I aquest increment es nota sobretot en la franja d'edat d'entre els 35 i els 44 anys.

Beneficis per als tímids i també per als més extravertits

Els correus electrònics, Facebook, Twitter i WhatsApp beneficien sobretot els introvertits, segons Dolors Reig. “Gent molt aïllada es pot atrevir a parlar amb l'entorn virtual”, afirma Reig. I afegeix que els llaços que els tímids comencen a teixir en l'entorn virtual els generen “una expectativa d'èxit que després al carrer els fa que tinguin relacions més adaptades, més normals”. Però els extravertits també en treuen profit. Segons Reig hi ha estudis que proven que la gent més sociable al carrer és també la més sociable a les xarxes.

L'accés a les noves tecnologies ha afavorit la connexió generacional entre avis i nets, en primera instància, però també entre joves i grans. PERE VIRGILI

dues setmanes, i amb els seus amics per correu electrònic.

El 2005 va marxar d'Erasmus a Berlín i va continuar connectat amb els seus amics a través d'una llista de correu electrònic i aprofitava un servei de descompte de veu per IP popular llavors a Alemanya per parlar amb la seva mare. Des de Copenhaguen, la comunicació és diferent. Va aconseguir que la seva mare s'instal·lés l'Skype i hi parla un cop a la setmana. També utilitza aquesta eina per als seus estudis, ja que a Dinamarca l'Héctor escriu la seva tesi amb una codirecció i manté reunions de treball amb la seva directora de Barcelona.

A més, s'ha obert un blog perquè el seu entorn pugui seguir el que li passa i s'ha fet usuari de Facebook. Aquesta xarxa social li permet continuar assistint a la vida dels amics catalans, però també recuperar el contacte amb la gent que va conèixer als Estats Units i a Alemanya. Per l'Héctor, Facebook permet “una de les coses que manté vives les amistats: que són les petiteses, no les grans transcendentalitats”. —

